

LIEGEN DOEN WE ALLEMAAL

(minstens twee keer per dag)

Voor ik het wist, was het gebeurd. Tijdens een herfstige avondwandeling had ik in een opwelling een lampionplantje geplukt. Een wilde, dacht ik, dus niet uit een tuin. Dat had ik verkeerd gedacht. Uit het niets kwam een oudere mijnheer op me afgebeend. "Mooi hè, mevrouw?" "Nou!", zei ik nog opgewekt, terwijl ik onraad begon te ruiken. "Maar dat plantje is niet van u", vervolgde de man. Waarop ik zei – en vraag me niet waarom: "Ach, pardon, dat wist ik niet. Maar dat mag best van deze mensen, denk ik, ik ken ze wel." Drie keer raden wat zijn antwoord was... "U heeft zojuist een plant uit mijn achtertuin geplukt. En ik heb u nog nooit gezien."

Tweede natuur

Al is de leugen nog zo snel, de waarheid achterhaalt 'm wel. Hoe braaf we het ook ontkennen: we liegen allemaal wat af. Gemiddeld twee keer per dag zelfs, al denken onderzoekers van het Erasmus MC dat dit aantal in werkelijkheid nog veel hoger ligt. Althans, als de respondenten in hun onderzoek uit 2018 op de vraag 'Hoe vaak per dag vertelt u een leugentje?' écht eerlijk antwoord hebben gegeven. Dat zullen ze nooit zeker weten. Terwijl een leugentje om bestwil helemaal zo erg niet is. Het kan helpen de sfeer niet te verpesten en een emotionele band te versterken. Tegen die (schoon)zus of vriendin zeggen dat ze heerlijk heeft gekookt, terwijl je haar gerecht nooit zelf zou maken, kan dan ook niet zo veel kwaad. Dat geldt ook voor de meest vertelde leugens: 'Ik ben onderweg' of 'Ik kom eraan'. Helaas is maar 2% van al ons dagelijkse gelieg bedoeld om de boel gezellig en sociaal te houden. De overige 98% dient om een mooier en beter beeld van onszelf neer te zetten (categorie 'Ik flos elke dag', 8%),

om onze fouten te maskeren (categorie 'De brug stond open/er was file', 22%), omdat we hopen er economisch voordeel mee te behalen (categorie 'Gegarandeerd de laagste prijs!', 31%) of om ergens onderuit te komen (categorie 'Sorry, je mail zat in mijn spambox, daarom reageerde ik niet', 37%). Kortom: liegen is voor ons allemaal een tweede natuur. De vraag is dan ook niet óf we het doen, maar wel: waarom. Wanneer wordt dat een probleem? En kunnen we eigenlijk aan iemand zien of hij of zij liegt?

Leugens achterhalen

Het antwoord op die laatste vraag is nee. Dat zegt psycholoog en lichaamstaalexpert Denise Dechamps van Body Language Academy. Ooit werkte ze als beginnend psycholoog in een gevangenis. Ze merkte dat er vaak werd gelogen door de gedetineerden. "Het was best moeilijk die leugens

Het is een mythe dat we in één oogopslag kunnen zien of iemand de waarheid spreekt of niet

te achterhalen als je niet wist waarop je moest letten, dus ik ben me steeds meer in lichaamstaal en non-verbale communicatie gaan verdiepen." Wat bleek: het is een mythe dat we in één oogopslag kunnen zien of iemand de waarheid spreekt of niet, zoals spannende boeken en politseries ons graag laten geloven. Zo zouden wegkijken of opzichtig aan de kin krabben tekenen aan de wand zijn, maar volgens de lichaamstaalexpert is dat onzin. Dechamps: "Een leugen is vaker te vinden ▶



“WAT ZIT JE HAAR LEUK”

Uit gêne, om iets te verbergen
of om jezelf beter uit de verf
te laten komen: iedereen liegt.
Dagelijks en meerdere keren.
Waarom doen we het en
hoe schadelijk zijn die kleine
en grotere leugens?

Tekst LIESBETH SMIT

*"Nee joh, die
broek maakt echt
niet dik"*

HET GEZICHT LIEGT NOOIT

Onze ogen de spiegels van de ziel? Nee, dat zijn onze gezichtsspieren. Volgens de theorie over micro-expressie van psycholoog Paul Ekman zijn daarbij zeven universele emoties te onderscheiden: blijdschap, boosheid, minachting, afkeer, verrassing, angst en verdriet. Elke emotie heeft een eigen expressie die je aan spierbewegingen kunt herkennen. Vaak censureren we deze bewegingen, omdat we het niet gepast vinden om de emotie te tonen. Helaas voor ons is de emotie altijd sneller dan het censuursysteem in ons brein. Binnen een kwartseconde kan dan een micro-expressie verschijnen, die net als ademen vanzelf gaat. Waardoor de oplettende kijker even kan zien wat er écht in de ander omgaat.

MANNEN LIEGEN VOORAL OM ZICH BETER VOOR TE DOEN OF ERGENS ONDERUIT TE KOMEN

in afwijkend taalgebruik of incongruentie: als de woorden die je hoort niet kloppen bij wat je ziet. Bijvoorbeeld als mensen zeggen dat ze het naar hun zin hebben, terwijl ze met een lang gezicht rondlopen."

Er bestaan daarnaast wel zogenaamde *red flags*: lichaamstaal waar we alert op kunnen zijn. Zoals veel aan de neus, ooropeningen of het gebied boven de sleutelbeenderen zitten tijdens het praten. Of letterlijk een vinger of hand voor de mond houden alsof de uitgesproken woorden er eigenlijk niet mogen zijn. Leuk om te weten, maar het blijft wel altijd de vraag hoe we die non-verbale communicatie moeten interpreteren. Dechamps: "Ons lichaam liegt nooit en laat de hele dag door zien hoe we ons voelen. Er is dus veel aan af te lezen, zolang we daar niet acuut over oordelen, want ons lichaam reageert hetzelfde in geval van stress. Ik heb meegemaakt dat sollicitanten tijdens een gesprek vertelden dat die nieuwe functie hen geweldig leek, terwijl bij latere bestudering van de micro-expressie op hun gezicht pure angst was af te lezen. Werd daar bewust gelogen of had die persoon op dat moment misschien gewoon last van spanning en stress?"

Liegen is dan ook zo'n interessant en populair onderwerp omdat we het liefst veiligheid en controle willen ervaren ten opzichte van anderen. "Maar in werkelijkheid is een leugen ontdekken ontzettend moeilijk", zegt Dechamps. "Je moet een gesprek voeren, tegelijkertijd de *red flags* en inconsequenties in het verhaal ontdekken én daarop kunnen anticiperen met goede vragen. Bovendien: wanneer is iets een leugen? Voor de één kan iets verzwijgen dat al zijn, voor de ander begint liegen pas bij een verhaal verzinnen."

Roddelbladen en 'fake news'

Veel van deze voorbeelden zijn ook te vinden in het boek *Wat zit je haar goed!* 69 vragen over liegen en leugens van Annemiek van Kessel. Zij beaamt dat

'de waarheid' er lang niet voor iedereen hetzelfde uitziet. "Bovendien wordt er de hele dag door gelogen om ons heen. In reclames, in de politiek en vooral om onszelf soms gewoon een beetje moreel voor de gek te houden. Van Kessel: "We zijn vrijwel allemaal opgevoed met het idee dat liegen niet mag, dat het slecht is. Tegelijkertijd smullen we er ook van, daarvoor hoeft je maar naar de roddelbladen te kijken. Er valt zo veel onder 'een leugentje vertellen', die onderlinge verscheidenheid is enorm." Zoals de huidige trend van fake news: nieuws dat feitelijk en aantoonbaar niet waar is, maar intussen wel onze diepere (voor)oordelen bevestigt. Van Kessel: "Er bestaan écht mensen die in hun eigen leugens geloven en dat als waarheid zien. Dat zelfbedrog kan maatschappelijk veel kapotmaken." In het brein van die 'oneerlijke persoonlijkheid' gebeurt intussen veel. Psycholoog en gedragseconoom Dan Ariely stelde zelfs vast dat wie eenmaal een gewoonte heeft gemaakt van geregeld liegen, dit steeds makkelijker en

*"Sorry dat ik te
laat ben, de brug
stond open"*

vaker zal doen, omdat negatieve emoties als schuld of schaamte rond de leugen steeds meer worden afgevlakt. Dit 'van kwaad tot erger'-principe zorgt dat de sjoemelaar in kwestie steeds gehaider wordt. Dat moet ook wel, want stelselmatig liegen vraagt om toneelspel, een goed geheugen en flexibiliteit. Maar waarom zouden we? Zeker als we weten dat niet of minder liegen een recept is voor meer rust en zelfvertrouwen?

Nr. 47 29 oktober t/m 4 november 2020

Igone de Jongh

"Het went nooit, al die dingen waar mijn moeder niet meer bij is"

**Inez (62)
moet kiezen
van haar
zoon**

*"Hij wil dat ik
het contact
met zijn
ex-vrouw
verbreek"*

*Dol op
bietjes*

**6x creatief
met krootjes**

Haar TREND GIDS

*De nieuwste kleuren,
kapsels & verzorgingstips*

Hoe OUDER, HOE BETER

**De positieve
kanten van
het 50+ brein**

**Nicoles broer (50)
koos uiteindelijk
voor euthanasie**

*"Hij wilde zo graag
een normaal leven
maar dat lukte niet"*

Lekker HERFST!

WARME KLEUREN = WARM THUIS *Wonen in aardetinten*

INDIAN SUMMER *in de oudste botanische tuin van Nederland*

OP PAD *Zwerven door de Loonse en Drunense Duinen*



NIET OF MINDER LIEGEN IS EEN RECEPT VOOR MEER RUST EN ZELFVERTROUWEN

Mannen en vrouwen

In de BBC-documentaire *A Week of Living Truthfully* krijgen we daar een mooi antwoord op. Een aantal proefpersonen moet een week volledig eerlijk zijn. Ze hebben daar zichtbaar veel moeite mee. Eén deelnemer barst halverwege zelfs in huilen uit, omdat ze erachter komt hoe vaak ze in het normale leven eigenlijk allerhande leugentjes vertelt. En dat varieert van *fabrication lies* (geheel verzonden verhalen) en *exaggeration lies* (overdrijvingen) tot *concealment lies* (bewust informatie achterhouden) en *white lies* (leugentjes om bestwil).

Zowel mannen als vrouwen doen het, maar om verschillende redenen. Zo blijkt uit onderzoek van leugenonderzoeker Sophie van der Zee van de Erasmus Universiteit Rotterdam dat mannen

Vrouwen liegen vaker om een ander niet te kwetsen of aardig gevonden te worden

vaker liegen om zich beter voor te doen of ergens onderuit te komen. Bij vrouwen is de 'sociale leugen' weer populair: liegen om een ander niet te kwetsen of om aardig gevonden te worden. Kinderen leren zo rond hun tweede levensjaar te liegen. Die eerste leugens zijn ontkenningen van wat ze uitgespookt hebben, vanaf hun derde jaar komen daar ook 'positieve leugens' bij, om anderen tegemoet te komen. Het meest liegen we in onze puberteit en studententijd om indruk te maken op anderen. Oude mensen liegen het minst, al is het maar omdat ze daar het nut niet meer van inzien.

Duurt eerlijkheid het langst?

Liegen gaat een heel leven mee, al zijn er gradaties in aan te brengen. En te veel eerlijkheid is ook weer niet altijd de bedoeling: uit onderzoek blijkt bijvoorbeeld dat eerlijke mensen eerder als sociaal onhandig worden gezien ("Ja, je lijkt dik in die broek"). Denise Dechamps: "Helemaal eerlijk zijn is soms misschien wel waar, maar niet altijd aardig." Volgens haar gaat ons lieggedrag dan ook niet zozeer over de leugen zelf, maar over wat erachter zit. "En aandacht voor elkaar is daarbij de sleutel. Pas als je goed naar elkaar gaat kijken en luisteren, krijgen we een betere verbinding met elkaar. Waardoor ook meer eerlijkheid en diepgang kunnen ontstaan. En dus minder leugens." Zo klinkt het woord 'liegen' net iets minder lelijk en onaangenaam.

En die lampionmijnheer tegen wie ik afgelopen herfst zo opzichtig had staan liegen om mijn 'eer' te redden? Die kreeg een kaart in zijn brievenbus. Met daarop mijn excuses én een zakje lampionplantzaadjes. Ik had dan wel tegen hem gelogen, maar mijn excuses waren niet minder oprecht. Hoewel ik een wandeling in de buurt van zijn tuin nog steeds een beetje mijd, troost die gedachte me toch. □

*"Geef niet hoor,
dat je onze date
bent vergeten"*

DE LIEGLADDER

Advocaat Jan Henk van der Velden laat in zijn boek *Iedereen liegt, maar ik niet* (2011) zeven gradaties van liegen zien. Deze 'liegladder' helpt onderscheid te maken tussen wenselijke en afkeurenswaardige leugens. Ook toont het boek hoe de leugenaar zijn leugen rechtvaardigt, terwijl anderen dezelfde leugen onvergeeflijk vinden. Liegfactoren, zoals onzekerheid over ons gedrag ("Die schoenen zijn niet nieuw, maar had ik allang, schatje") of ontkenningdrift ("Ik heb geen idee hoe dat seksfilmpje op mijn harde schijf is beland"), kunnen daarbij een rol spelen. Net als aandacht willen ("Weet je wat ik nou toch weer voor gek meemaakt?") of een gebrek aan moed om de waarheid te vertellen, uit angst geliefden te verliezen ("Nee hoor, het geeft niet dat je onze afspraak alweer afzegt").

*"Nieuw? Welnee,
die schoenen heb
ik al heel lang"*